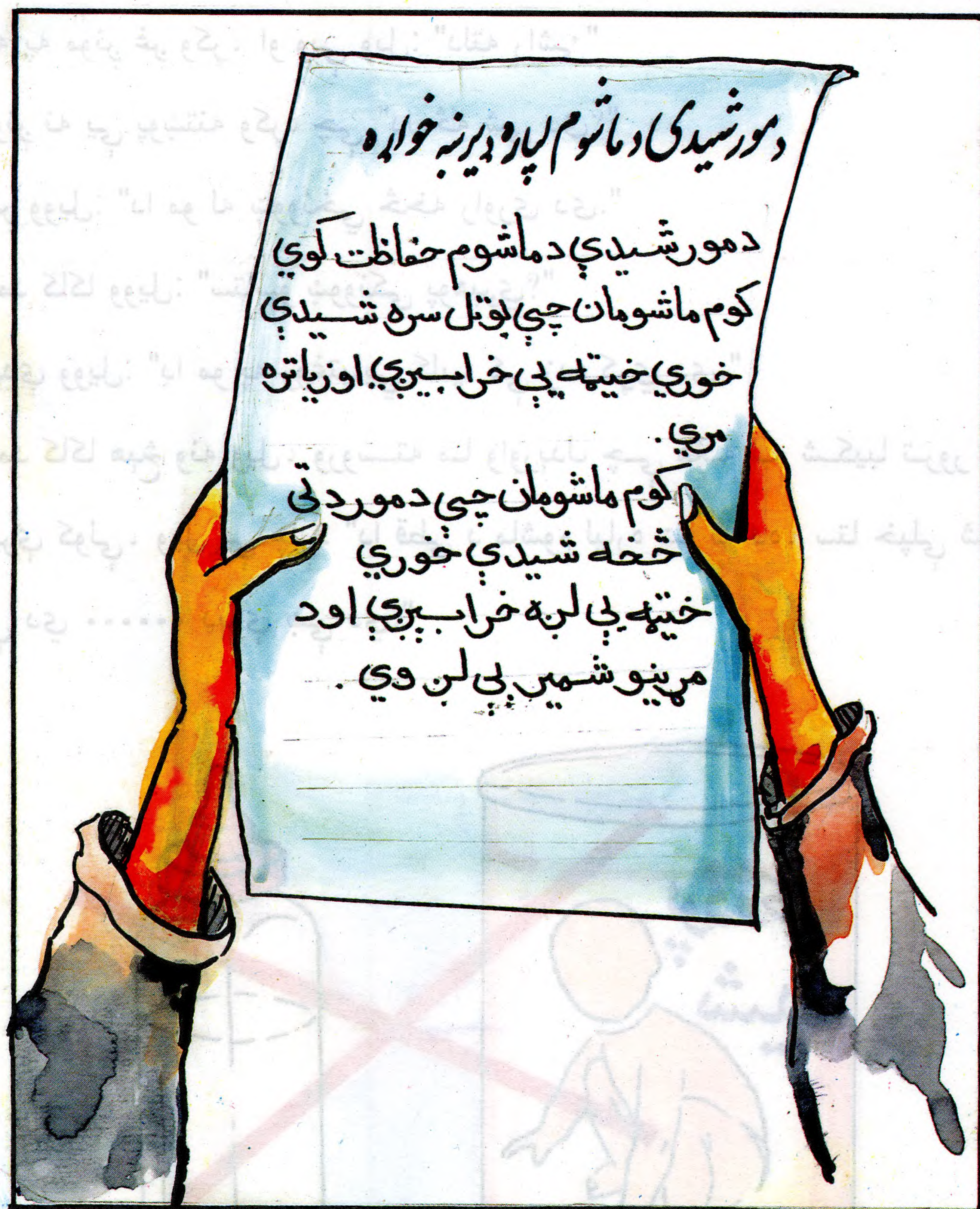
هغې وويل: "د مور شيدې غوره او په دې کې ټول هغه غذايي مواد شته کوم چې يو ماشوم ورته اړه لري، دا ماشوم غښتلی کوي او ښه يې ساتي. دا د يو ماشوم لپاره ښه او ارزښتمن خواړه دي. که د يو ماشوم ګېډه خرابه شي د مور شيدې ورکول د هغه د بندولو لپاره غوره لاره ده. د کومو ماشومانو چې ګېډه خرابه شي هغوی د خپل بدن اوبه له لاسه ورکوي. هغوی ضعيف او کمزوري کېږي."

فريدې وويل: "خو کله چې حسينه وړوکې وه د هغې خېټه خرابه شوه، زما په ياد دي چې هغه ډېره ضعيفه شوې وه، ډکو متيازو يې بد بوی کاوه او هغې زمونږ د مور شيدې خوړلې."

ښوونکې وويل: "د ټولو ماشومانو خېټه خرابېږي، خو هغه ماشومان چې د مور شيدې خوري لږ په دغه ناروغۍ اخته کېږي. په حقيقت کې ماشومان په کال کې يو وار په دغه ناروغۍ اخته کېږي. کومو ماشومانو ته چې په بوتل کې شيدې ورکول کېږي اکثراً د هغوی خېټه خرابېږي، ځينې وختونه لس ځلې او ان له دې نه هم زيات په دې ناروغۍ اخته کېږي. دا ډېره خطرناکه ناروغي ده، ماشوم ورسره کمزوری او ډنګرېږي کېدای شي چې د ماشوم د مړينې سبب هم شي."

په دې خاطر مونږ يو پوسټر جوړ کړ.



کله چې مونږ کور ته لاړو مونږ احمد کاکا سره خبرې و نکړې، پوسټر مو په ميز باندې کيښود.

احمد کاکا د شپې راغی، ډوډۍ يې وخوړه او مونږ وليدل چې هغه پوستر ته ګوري.

هغه په مونږ غږ وکړ، او ويې ويل: "دلته راشئ"

زمونږ نه يې پوښتنه وکړه چې "دا څه شی دی؟"

مونږ وويل: "دا مو له ښوونځي څخه راوړی دی."

احمد کاکا وويل: "ستاسو ښوونکی پوهېږي؟"

فريدې وويل: "دا مو په روغتيايي کلپ کې زده کړي دي."

احمد کاکا هېڅ ونه ويل، وروسته ما واورېدل چې هغه له شکيبا ترور سره خبرې کولې، ويل يې چې: "دا قطی د ماشوم لپاره ښه نه ده، ستا خپلې شيدې ښې دي ...... ډېرې ښې دي."



شکیبا ترور وویل: "ته د شیدو په باره کې څه پوهېږې؟ آیا ماشومانو تا ته وویل؟"

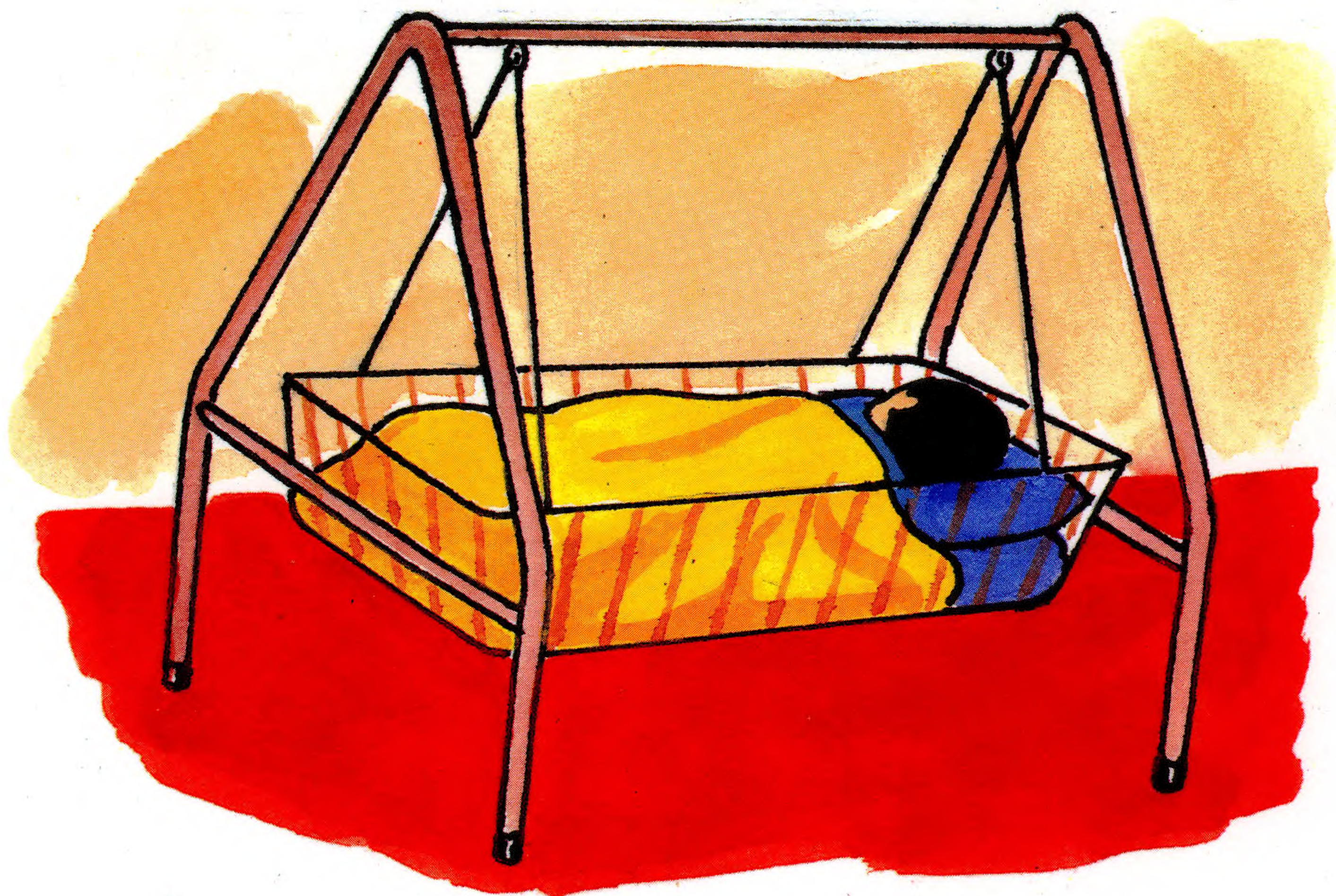
احمد کاکا وویل: "ښوونکې هغوی ته ویلې وو."

زه په فکر کې شوم چې: "احمد کاکا ورو ورو ښه کېږي، هغه زمونږ خبرې ته غوږ ږدي، او زمونږ جوړ کړي پوستر ته یې کتل."

دریمه برخه

نوی ماشوم

ماشوم وزیږېده ...... هغه جنۍ وه.



مونږ هغې ته زینب ویل.

احمد کاکا خوشحاله و. هغه ویل: "ما یوه جنۍ غوښتې وه، ما همېشه همدا ویل، نجونې کولای شي چې ډاکترانې، ښوونکې، منډې وهونکې...... او همداراز میندې شي."

زینب خوشحاله او غښتلې وه او ښه وده یې وکړه. تر شپږو میاشتو پورې هغې یوازې د خپلې مور شیدې څښلې، وروسته یې هغې ته لږ لږ نور خواړه هم ورکول. د هغې لومړي خواړه حلوا او فریني وه، ځکه چې هغه نرم او خوړل یې آسان وو.

زینب په ورځ کې پنځه ځلې خوراک کاوه. ځینې وختونه احمد کاکا پخپله ماشوم ته خواړه ورکول. همداراز هغې د خپلې مور شیدې هم څښلې.



د زینب بشقاب، کاشوغه او پیاله جلا و. شکیبا ترور دا لوښي ډېر په ښه توګه مینځل او په یو ځانګړي صفا ځای کې یې کېښودل. د زینب د خوړو تیارولو او هغې ته د خوړو ورکولو نه مخکې به یې خپل لاسونه په صابون او پاکو اوبو ښه مینځل.



کله چې ما غوښتل زینب ته په خوړو ورکولو کې له شکیبا ترور سره مرسته وکړم زه هم اړه وم چې خپل لاسونه ومینځم او ان تر دې هم کله چې احمد کاکا به غوښتل دا کار وکړي نو شکیبا ترور هغه هم مجبوراوه چې خپل لاسونه ومینځي.

دغه کیسه ما خپلې ښوونکې ته تېره کړه هغه ډېره خوشحاله شوه.

هغې وویل چې: "ستا ترور ډېره ښه مور ده."

د ماشوم لپاره د چټلو لاسونو په څېر هېڅ شی هم دومره مضر نه دی.

ما په خپلې شکیبا ترور ډېر ویاړ وکړ.

زینب نهه میاشتنۍ شوه هغې په فرش باندې خاپوړې کولې او هڅه یې کوله چې ودرېږي. هغې ډېر خندل، د هغې ویښتان نري وو او ځلا یې کوله، د هغې غمبوري ګلابي وو، هغه چاغه او خوشحاله وه.

څلورمه برخه

خېټه د سوک په اندازه

احمد کاکا وويل: "زينب ښه وده کوي، ډېر ژر به هغه لکه ما غونډې په شپه کې ډېر خواړه وخوري."

احمد کاکا په خپلې غټې خېټې باندې لاس وواهه.

ما ورته وويل: "درته ووايم چې ما په ښوونځي کې څه زده کړي دي؟"

احمد کاکا وويل: "هو" بيا يې وويل: "دا د خوړو په باره کې دي؟"

ما ورته وويل: "هو"

احمد کاکا وويل: "څه شروع وکړه"

ما ورته وويل: "غټ او غښتلی يې تا واورېدل چې ما وويل غښتلی يې، نه مې دي ويلي چې چاغ يې"

هغه وويل: "هو زه غښتلی يم."

هغه ما ته په موسکا شو.

ما ورته وویل: "ستا خېټه هم غټه ده، ته کولای شې چې هره شپه ډېر خوراک وخورې."

احمد کاکا وویل: "هو زه کولای شم، دا ما غښتلی کوي."

ما ورته وویل: "خو ستا د دې وړې لور خېټه هم وړه ده" ما خپل لاس سوک کړ او ورته مې وښودل چې: "لکه دا"



ما وویل: "زینب په یو وخت کې ډېر نشي خوړلای، هغه په چټکۍ سره وده کوي، هغه ټوله ورځ لوبې کوي او هغه هم ډېرو خوړو ته اړه لري، کله چې هغه

لومړۍ برخه

احمد کاکا

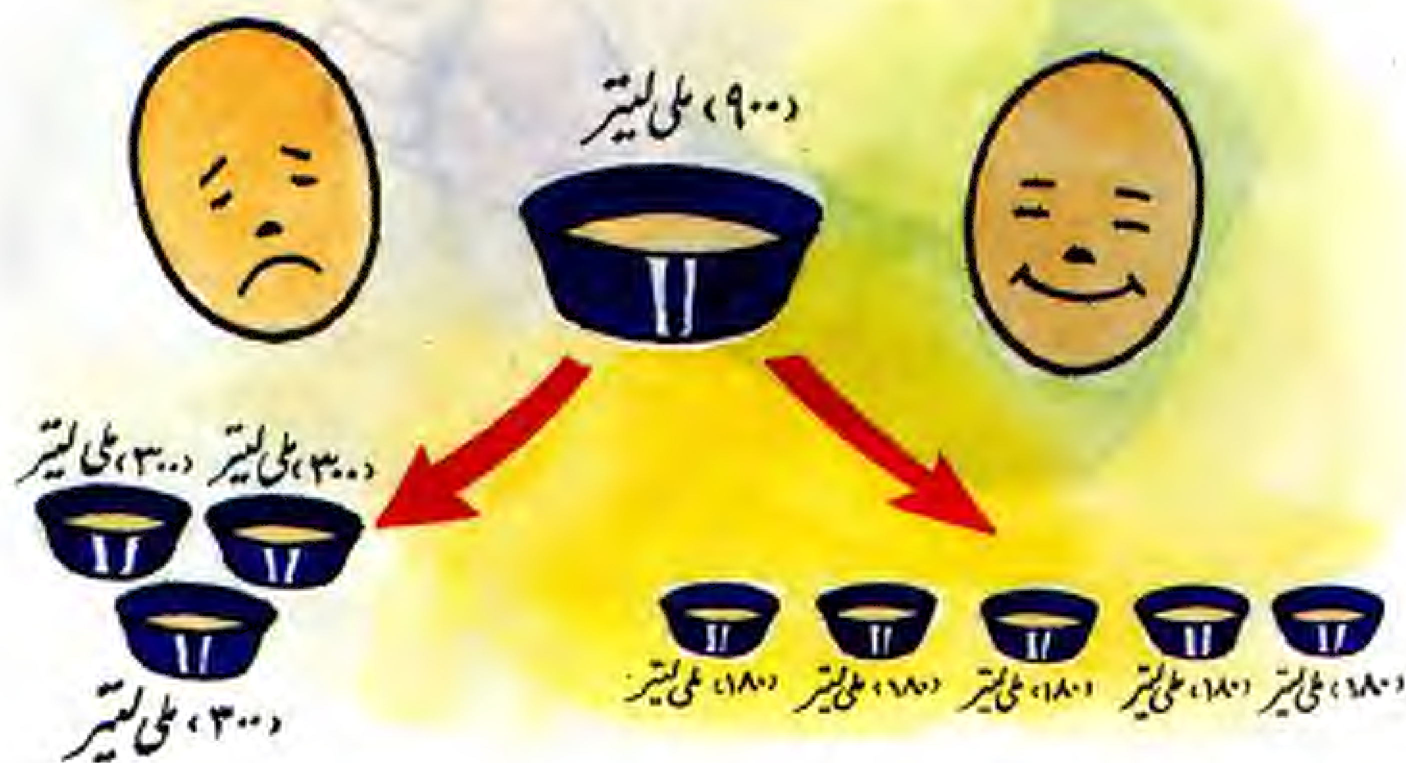
له پروسږ کال څخه احمد کاکا زمونږ په کور کې اوسېږي. په لومړیو ورځو کې په احمد کاکا د اوچت اوچت غږېدو او ډېرو خبرو کولو له امله زما نه خوښیده. هغه له ماشومانو سره خبرې نه کولې او د ماشومانو خبرو ته یې هم غوږ نه نیوه. په حقیقت کې احمد کاکا داسې نه ښکارېده چې هغه د چا خبرو ته غوږ ونیسي.

احمد کاکا غټ او غښتلی سړی و. هغه به د کور نه سهار وختي وته او د شپې به ناوخته کور ته راته. کله چې به کور ته راغی په خوړلو به بوخت و. خوړل خوړل •••••• او خوړل.

دوه کلنی ته ورسېږي نو هغه دا کوم خوراک چې ته کوې نیمایي ته یې ضرورت لري."

احمد کاکا زما سوک ته وکتل او هغه خپل سر وخوځاوه او زما نه یې پوښتنه وکړه: "هغه څنګه کولای شي چې کافي خواړه و خوري؟"

ما ورته وویل: "هغې ته باید په ورځ کې پنځه یا شپږ ځلې لږ لږ خوراک ورکړل شي.



خو هغه د مور شیدو او ډول ډول خوړو ته هم اړتیا لري، چې وده وکړي او زمونږ غوندې لوبې وکړي.

یوازې دومره توپیر شته چې د هغې خواړه باید نرم وي چې تاسو کولای شئ کیله، ام، کچالو، ګازرې، ښه پاخه شوي نخود، لوبیا او حتی وریجې او غوښه نرمه کړئ او ورته یې ورکړئ.

نخود او لوبیا د هغې په وده کې ګټور دي کوم خواړه چې په وازدې یا غوړو کې پاخه شوي وي هم ورته ښه دي. کله چې هغه له حلوا پخوی تاسې کولای شې چې لږ غوندې وازدې یا غوړي هم پکې واچوئ.

زمونږ ښوونکې دغه خواړه "د انرژیو نه ډک خواړه" یادوي. دغه انرژي زمونږ سره مرسته کوي چې مونږ منډه ووهو او لوبې وکړو.

احمد کاکا وویل: "تاسو چې د کډو شوو خوړو په باره کې څه ویلي وو زما په یاد دي."

زما خبرې د هغه په یاد وې. نور هغه ما پورې نه خندل. همدا وو چې احمد کاکا ما ته ګرانېده.

پنځمه برخه

د سبو کرل

زمونږ په ښوونځي کې یو باغ دی. مونږ په باغ کې پالک، ګازرې، کدو او رومیان کرو.



زمونږ ښوونکې مونږ ته وايي: "په ياد مو وي چې دغه خواړه وخورئ، سرې او زيړې ميوې او سابه وخورئ، لکه ام، ګازرې او داسې نور.
کوم خلک چې دغه خواړه نه استعمالوي اکثراً کمزوري کېږي. ځينې وختونه د شپې له خوا د دوی سترګې کار نه کوي، ځينې وختونه ښه مطالعه نشي کولای."



ما او فريدې په خپل کور کې د سبو په کرلو پيل وکړ. په اوله کې مو پالک وکرل. احمد کاکا مونږ ته کتل.

هغه زمونږ نه پوښتنه وکړه: "تاسو څه کوئ؟"

زما خور وویل: "دغه شنه پاڼې لرونکي سابه زمونږ د روغتیا لپاره ډېر ګټور دي، مونږ په ښوونځي کې په دې باره کې زده کړه کړې ده، نو زه غواړم چې د شپې لخوا ولیدلای شم، زه غواړم چې روغه و اوسم، زه غواړم چې په ښوونځي کې له ټولو نه مخکې شم. دا سابه، سرې او زېړې مېوې مونږ سره مرسته کوي ترڅو چې صحتمنده و اوسو."

لږه شېبه وروسته ما واورېدل چې احمد کاکا له شکیبا ترور سره خبرې کولې او ویل یې چې: " آیا سابه او مېوې وکرو؟ دا زمونږ د لور لپاره ډېر ګټور دي."

شکیبا ترور پوښتنه وکړه: "ته د مېوو او سبو په هکله څه پوهېږې؟ آیا ماشومانو تا ته ویلي؟"

احمد کاکا وویل: "هو ماشومانو ما ته ویلي."

هغه و نه ویل چې: "ما په کتاب کې لوستلي وو"

هغه و نه ویل چې: "ما له روغتیایي کارکوونکی نه زده کړي وو"

هغه وویل چې: "ماشومان"

په پای کې هغه ومنله چې: "د ماشومانو نه مو زده کړه"

زه او زما خور دواړه ډېر خوشحاله وو.



یادونې

- مونږ د ښې ودې لپاره مختلفو خوړو ته اړتیا لرو.
- ماشومان ډېرو خوړو ته اړتیا لري، خواړه د هغوی د خوځښت، لوبو او زده کړې انرژي برابروي.
- د مور شیدې د ماشوم لپاره له ټولو نه ښه خواړه دي. ماشومان تر دوه کلنۍ پورې شیدو ته اړتیا لري. کله چې ماشوم نور خواړه پیل کړي نو بیا هم د شیدو خوړلو ته اړتیا لري.
- دا ضروري ګڼل کېږي چې د ماشوم وزن هره میاشت کې زیات شي. که چېرې داسې نه کېږي او ماشوم ډېر ډنګر پاتې شوی وي، نو د روغتیایي کار کوونکي څخه په دې برخه کې مشوره وغواړئ.
- شنه پاڼې لرونکي سابه وکرئ او ویې خورئ او همدارنګه سرې او زېړ رنګه مېوې او سابه وخورئ. هغه به تاسو له ناروغیو څخه وژغوري.
- کله چې ماشومان او لویان په رښتیا سره د یو بل خبرو ته غوږ ونیسي نو هغوی لا ښه ملګري کېږي، لکه حسینه او احمد کاکا.

د ماشومانو لپاره د خوړو تیارولو لارښوونې

د څلور (۴) میاشتني ماشوم لپاره

کیلې او شیدې

کیله ------------------- یوه دانه

شیدې ----------------- دوه کاشوغې

کیله سپینه کړئ او ویې سولوئ او په هغې کې شیدې ورګډې کړئ او ماشوم تـه یې ورکړئ.

یادونه: سولېدلې کیله له شیدو نه پرته هم ماشوم ته ورکولای شئ.

حلوا

سوجي -------------- د وریجو د خوراک یوه کاشوغه

شیدې -------------- ۲۵۰ ګرامه

بوره -------------- لږه غوندې

سوجي لږه سره کړئ، بیا پکې شیدې واچوئ. کله چې نرمه شي نو لـږه شـیبه یې پرېږدئ او بیا بوره په کې واچوئ. که شیدې لږ وي نو په اوبو کـې سـوجي وخوټکوئ، د پاسه وروباندې درې څلور کاشوغې شیدې واچوئ او په ماشوم یې وخورئ.

یادونه: سوجي له سره کېدو نه پرته هم په شیدو کې پخولای شئ.

فـیرني

یوه کاشوغه وریجې دوه درې ساعته په اوبو کې پستې کړئ. کله چـې وریجـې نرمې شي، نو بیا یې په یو پاک لوښې کې وسولوئ په سولیدلو وریجو کـې ۱۰۰ گرامه شیدې واچوئ. په لږ تود نغري یې کېږدئ، د چای یوه کاشوغه بوره پـه کې واچوئ او په کرار کرار یې په کاشوغه لړئ تر څو چې ټینګه شي.

د پنځه (۵) میاشتني ماشوم لپاره
دال او وریجې

دال -------------- یوه کاشوغه

وریجې -------------- دوه کاشوغې

مالګه -------------- لږه غوندې

غوړي -------------- یوه کاشوغه

دال او وریجې پریمنځئ او بیا یې د لږو اوبو، مالګې او غوړو سـره پاخـه کـړئ. کله چې دال او وریجې ښې پخې او پستې شي، نو د نغرې نه یې راښکته کړئ او ماشوم ته یې ورکړئ.

کچالو او شیدې

کچالو ------------ یوه دانه (لوی)

شیدې ------------ ۲۵۰ ګرامه

غوړي ------------ یوه کاشوغه

کچالو وخوټکوئ، سپین یې کړئ او ویې سولوئ، بیا شیدې او غـوړي وربـاندې واچوئ او لږ یې نور پاخه کړئ.

د شپږ (٦) میاشتني ماشوم لپاره

دال، وریجې او سابه

دال ---------------- یوه کاشوغه

وریجې -------------- یوه کاشوغه

کچالو -------------- یوه دانه

ګازرې ------------- یوه دانه

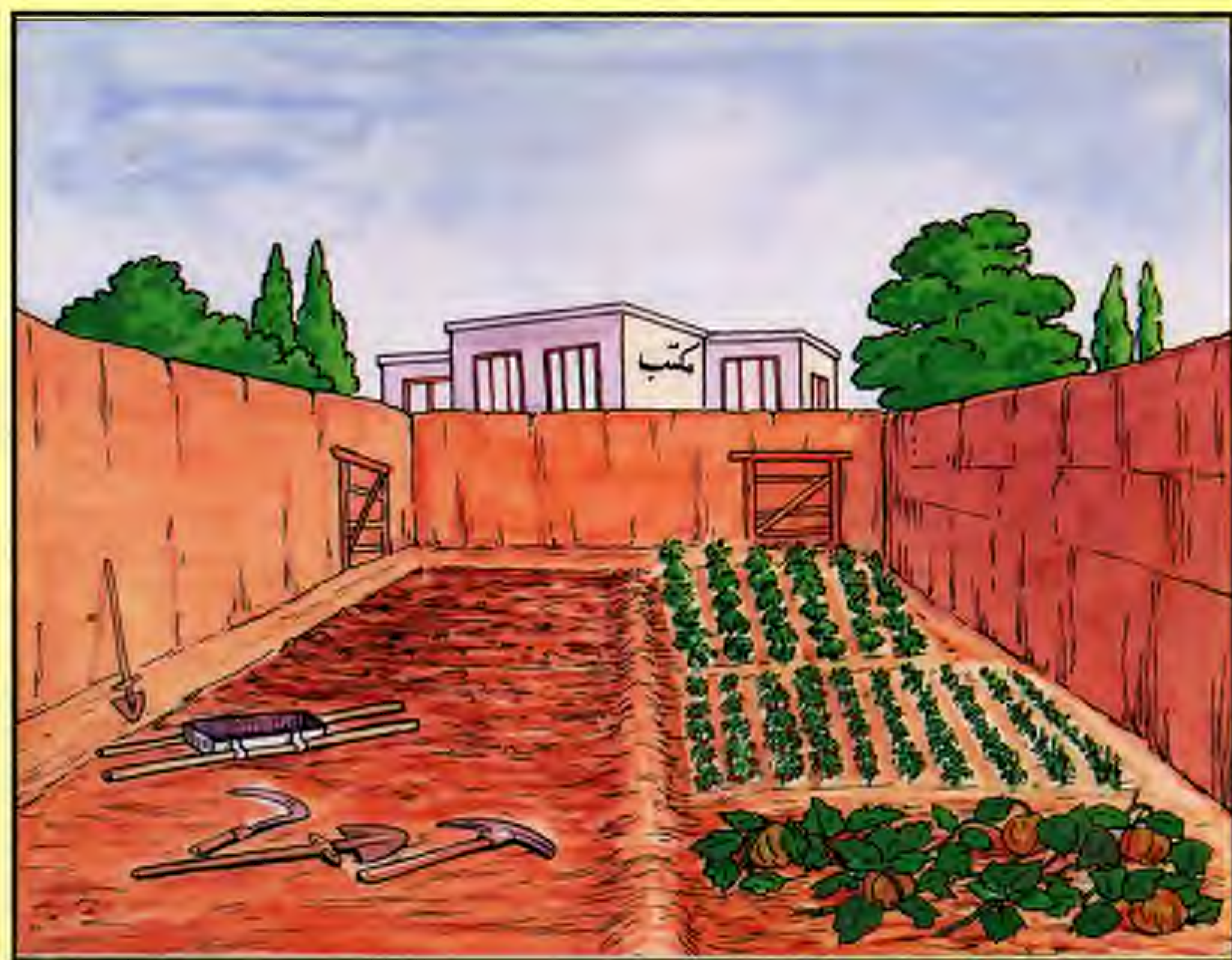
شیدې ------------- یوه کاشوغه

دال او وریجې پریمنځئ او په دوه درې پیالو اوبو کې یې پاخه کړئ. بیا کچالو او ګازرې ټوټه ټوټه کړئ او پاخه یې کړئ، کله چې پاسته شول نو بیا یـې ښه وسلوئ. یوه کاشوغه شیدې ورباندې واچوئ، ویــې سـولوئ او ماشـوم تـه یـې ورکړئ. که خوښه مو وي نو لږ کوچ یا غوړي هم پکې اچولای شئ.

شکیبا ترور به د احمد کاکا لپاره خواړه برابرول. هغه زمونږ تولو خوښه وه.
شکیبا ترور د خپل لومړي ماشوم د زیږیدلو انتظار کاوه.
احمد کاکا مونږ ته د یو ماشوم په باره کې خبرې کولې چې: "یو ماشوم راتلونکی دی، هغه به یو هلک وي، هغه به چاغ وي، هغه به ډېر هوښیار وي. څه موده پس به هغه ډاکټر شي یا به یو مشهور منډه وهونکی او یا به یو ښوونکی شي."



احمد کاکا وویل: "زه یوازې او یوازې یو ماشوم غواړم.
هغه به خامخا وده کوي او زما غوندې به غټ او غښتلی کېږي.
هغه خامخا ښه خوراک ته اړتیا لري."



serve

PUBLIC HEALTH

د اوه (۷) میاشتنی ماشوم لپاره
دال، سابه او ډوډۍ

دال ------------- دوه کاشوغې ډوډۍ ------------ یوه ټوټه

کچالو ------------ یوه کاشوغه شیدې ------------ لږې غوندې

سابه ------------- لږ غوندې (پالک یا مټر)

دال نیم پاخه کړئ او بیا پکې کچالو د مټرو دانې یا پالک واچوئ او پاخه یې کړئ تر څو چې ښه پاسته شي. بیا لږه ډوډۍ یا ډبل روټۍ میده کړئ او پکې وای چوئ او دومره یې تاوده کړئ چې ډبل روټۍ پکې بالکل نرمه شي، په دې کې لږې شیدې واچوئ او بیا یې ماشوم ته ورکړئ.

د اته (۸) میاشتنی ماشوم لپاره
کوفته او ترکاري

کوفته ----------- یوه درمیانه کاشوغه مالګه ----------- لږه غوندې

غوړي ----------- لږ غوندې شیدې ---------- یوه کاشوغه

ترکاري ---------- د موسم پیدا کېدونکې دوه یا درې ترکاري

کوفته په لږو اوبو او مالګې کې پخه کړئ. کله چې کوفته پخه شوه نو ترکاري پکې واچوئ چې پخه شي. کله چې ټول شیان پاخه شول په پنجه یې ښه وسولوئ چې نرم شي، بیا غوړي او شیدې پکې واچوئ.

زما نوم حسينه او زما د خور نوم فريده دی، مونږ ښوونځي ته ځو. زما خــور د پنځم ټولګي زده کوونکې او زه د دريم ټولـګي زده کوونکــې يم. پـه ټولـګي کـې مونږ د ښه خوراک په هکله زده کړه کوو.



ښه خوراک زمونږ د روغتيا سبب ګرځي. مونږ ته ښوونکې وايــي چــې مونــږ ډول ډول او اساسي خوړو ته اړتيا لرو، لکه جوار، وريجې او ډوډی. خو دا اساسي خواړه زمونږ ټولې غذايي اړتياوې نه شي پوره کولای.



مونږ په دې سربېره باید هره ورځ نور ډول ډول خواړه، لکه نخود، لوبیا، دال، شیدې، مستې او غوښه وخورو. بنایي مونږ نـور خـواړه لکـه غـوړي، وازدې او بوره هم ورسره زیات کړو، چې زیاتره دغه خواړه پخېږي او یـا اساسـي خـواړه ورسره ګډېږي.

یو شمېر شنه، سره او زیړ سابه لکه پالک، ګندنه، ګازرې، تماتر او مېوې لکـه ام، منه، شفتالو او مالټې خپلو خوړو کې شاملولای شو. همدارنګه نـور خـواړه لکه پیاز، مالګه او مرچ زمونږ د خوړو خوند زیاتوي.

زما ښوونکې وايي: "بايد چې هره ورځ خپل خواړه پدې ترتيب سره ګډ کړو. دغه مختلف خواړه د يو کټ په شان دي، لکه څنګه چې کټ په خپلو پښو تينګ ولاړ دی. دغه راز ډول ډول خواړه هم زمونږ بدن غښتلی او کلک ساتي.



ما د نوي ماشوم په هکله خپلې ښوونکې ته کیسه وکړه.

زمونږ ښوونکې وویل چې: "ستاسو شکيبا ترور ښو خوړو ته ضرورت لري چې ويې خوري، څکه چې هغه اميدواره ده، نو هغه بايد چې دوه کسانو ته خواړه ورکړي."

ما ورته بيا وويل چې: "هغه کټ ته هم ضرورت لري."

دې سره زمونږ ښوونکې وخندل او ويې ويل چې: "هو ښه او قوي کټ."

ما د یو کټ تصویر جوړ کړ او په ښو باندې مې ښه کړ هغه مې ځان سره کور ته یوړ. کومې خبرې مې چې له ښوونکې نه زده کړې وې. په کور کې مې کټ مټ ټولو ته واورولې.



احمد کاکا تصویر ته وکتل. هغه وویل : "ځوک نشي کولای چې کټ و خوري."

احمد کاکا په کړس کړس...... وخندل او ویې ویل: "حسینه غواړي چې شکیبا کټ وخوري"

هغې زه په شا باندې په څپېړه ووهلم.

زه د کور نه د باندې ووتلم. زه ډېره خپه وم. احمد کاکا ما پورې خندل.

خو بله ورځ ما واورېدل چې احمد کاکا له شکیبا ترور سره خبرې کولې. هغه په ډېر جګ آواز غږېده. احمد کاکا ویل: "ته باید صحیح خواړه وخورې، پدې چې څه موده وروسته به ستا ماشوم وشي. ته باید هر ډول خواړه سره ګډ کړې ترڅو چې ته پخپله او ماشوم دې غښتلی او صحتمند شي."

شکیبا ترور پوښتنه وکړه چې: "ته د خوړو په باره کې څه پوهېږې؟، آیا ماشومانو تاته وویل؟"

احمد کاکا وویل: " آه ...... نه، ما لوستي دي ...... ما په یو کتاب کې ولوستل ...... زه هر وخت کتابونه لولم."

ما ځان سره فکر وکړ چې دا ښه دروغجن سړی دی.

دویمه برخه

بهترینی شیدې

احمد کاکا هره ورځ د ماشوم په باره کې خبرې کولې. دا ماشوم ورته ډېر ګران و، حتی د زېږېدو څخه مخکې. هغه مونږ ته د ماشومانو د خوړو په باره کې خبرې کولې. هغه د خپل ماشوم لپاره ډېر ښه خواړه لټول. یوه ورځ هغه له ځان سره یوه قطی پوډري شیدې کور ته راوړې وې.

هغه وویل: "دا ډېر ښه خواړه دي، په قطی باندې د ماشوم تصویر ته وګورئ."



احمد کاکا وویل: "په دې تصویر کې ښکاري چې دا ماشوم ډېر چاغ او خوښ دی."

احمد کاکا وویل: "د دې قطعې شیدې ډېرې ښې دي، دا ډېرې قیمتي دي، قیمتي شیان ښه شیان وي."

ما خپلې خور ته وکتل او مونږ دواړه په موسکا شو، ځکه چې په روغتیایي کلپ کې مونږ له دې نه برعکس معلومات زده کړي وو، د مثال په ډول زمونږ ښوونکې مونږ ته د مور د شیدو او د پوډري شیدو په هکله معلومات راکړل.



احمد کاکا او د هغه ماشوم



سرف

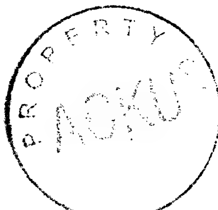
د روغتیايي زده کړو پروژه

د میندو او ښوونکو لپاره اساسي لارښوونې

د خوړو او تغذیې په اړه ډېر کار شوی دی چې په نتیجه کې یې د خوړو ارزښت ورځ په ورځ روښانه کېږي.

- تر کومه ځایه پورې چې ممکن وي ماشومان باید د خپلو میندو شیدې وخوري، ځکه چې د مور شیدې جسم ته پوره وده او انکشاف ورکوي او د ټولو ناروغیو په تېره بیا د نس ناستې په مخنیوي کې ډېر ګټور دي.
- زمونږ باید همیشه دې ته پام وي چې آیا ماشوم په منظمه توګه وزن اخلي او که نه؟
- ماشومان باید پر خپلو عادي خوړو سربېره نور ګډ شوي خواړه هم وخوري. په ځانګړې توګه هغه خواړه چې د هغوی د جسمي ودې لپاره ګټور وي او همدارنګه هغوی د ناروغیو څخه وژغوري، انرژي لرونکي خواړه هغه خواړه دي چې د خوړو خوند ورسره زیاتېږي. او نور اضافي خواړه د هغوی نورې اړتیاوې پوره کوي کوم چې په معمولي خوړو کې یې ترلاسه کولای نشي، چې په دې ډول د خوړو ضخامت کمېږي، خونده ور او په زړه پورې کېږي.
- انرژي لرونکي خواړه لکه وازدې او غوړي (چې د هغوی په ورځنیو خوړو کې ورګډ شوي وي) ډېر مهم دي. نو څرنګه چې زلمیان د ښې ودې او نمو لپاره څومره کالورۍ ته اړ دي ماشومان هم هغسې د هغې نیمایي کالورۍ ته اړه لري.
- هغوی د خپلې اړتیا وړ کالوري د پوره کولو لپاره په ورځ کې څو څو ځلې، د خوړلو ته اړتیا لري.
- د ویټامین A لرونکي خواړه: دغو خوړو ته هم ماشومان ډېره اړه لري، دغه ویټامین د سرو او زیړو میوو او شنو پاڼو لرونکو سبو څخه ترلاسه کېږي، چې ماشومان له ناروغیو څخه ساتي، د هغوی د سترګو د لیدلو د قوت خرابیدو مخنیوی کوي او د هغوی مغزو ته لکه د هغوی د جسم غوندې وده ورکوي.

د دې کتاب په مرسته باید دا پیغامونه ماشومانو ته ورسول شي او دا په ګوته کوي چې دا د زلمیانو لپاره هم لازمي ده چې حتی د یو بل خبروته غوږ ونیسي.



د خوړو د لوبې طریقه

(د احمد کاکا د کتاب څخه)

د ضرورت وړ مواد:

دانې (وړوکي تیږې یا د جامو تنۍ او یا څه نور وړوکي شیان هم پکې استعمالولای شئ.)
شپږ دانې واړه کارتونه چې د یو نه تر شپږو پورې نمبر پرې وهلی شوی وي، داسې ایښودل کیږي چې مخ یې پټ وي او یا یې په یوه کڅوړه کې کیږدئ.

د لوبې طریقه

د احمد کاکا لوبه په یوه مخصوصه تخته باندې اجرا کیږي چې په هغه کښې دوه ډلې یا د څلورو نه تر پنځو کسانو پورې برخه اخیستلای شي.
هره یوه ډله یا کس یوه دانه د لوبې د پیل په لومړی خانه کې ږدي او نوبت اخلي چې څانته نمبرې جوړې کړي. کله چې په نمبر باندې تصمیم ونیول شو نو نومړې ډله یا کس خپله دانه هماغه نمبر کې ږدي او د همهغې خانې د هدایت له مخې عمل کوي. د خوړو تصویر دا ښائی چې لوبغاړی باید د خوړو یو کارت اوچت کړي کوم کارت چې هغه کې د تې رودلو مودی نه پس د خوړو او د متوازن غذائی رژیم سوالونه پکې وي.
د سوالیه علامه څرګندوي چې لوبه کوونکی باید یو عمومي سوال چې په هغه کې د روغتیا په هکله او یا نور عمومي سوالونه چې د کیسې په باره کې وي اوچت کړي. که چیری دوی صحیح څواب ورکړ، هم هلته پاتی کیږي، او که څواب یې غلط وي باید چې خپله دانه اوچته کړي او بیرته یې په خپل پخواني ځای کې کیږدي.
کومې ډلې یا کس چې له ټولو مخکی آخري خانې ته ځان ورسوي لوبه ګټي. که چیری وخت وي نو لوبه دې له سره پیل کړي.

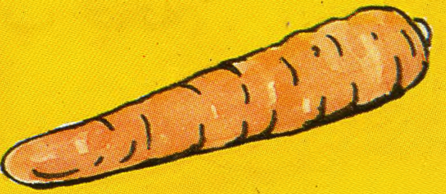
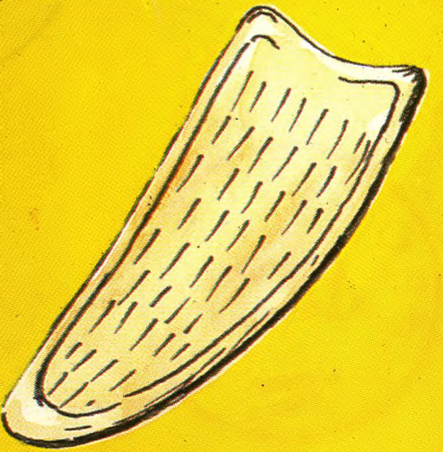
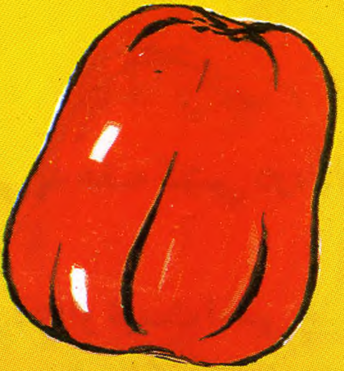
د لوبې بله طریقه

بله طریقه یې داده چې، د نمبرو د استعمال نه پرته لوبه ترسره کیږي داسې چې لوبه کوونکی هر ځل یوه خانه مخکی ځي او سوال ته څواب وایې که چیرې غلط څواب ووایې نو بیرته خپل پخواني ځای ته ځي. دغه طریقه وخت ډیر نیسي خو ذهني فعالیت پکې ډیر او چانس پکې کم دی.








وقایه له معالجې څخه بهتره ده



د خوړو لوبه








وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

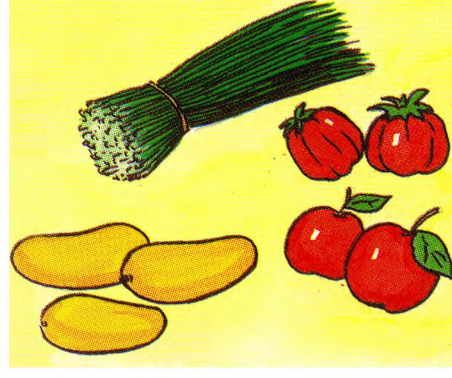
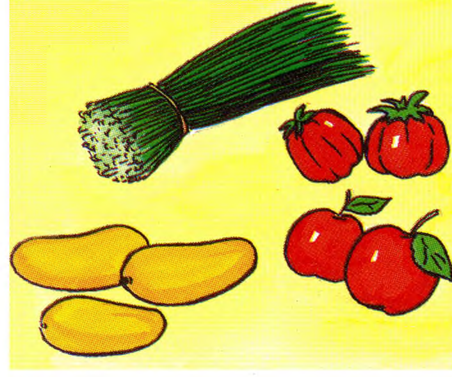
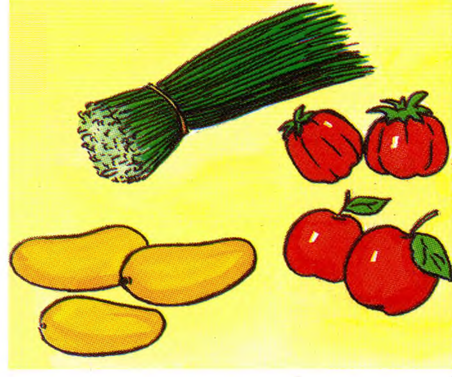
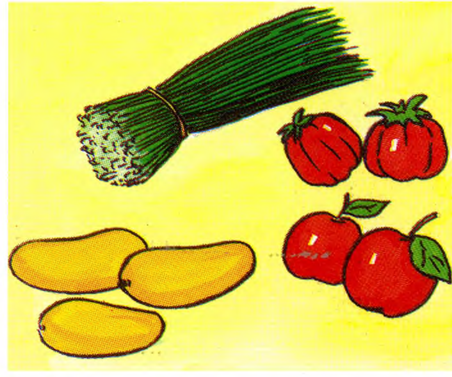
وقایه له معالجې څخه بهتره ده

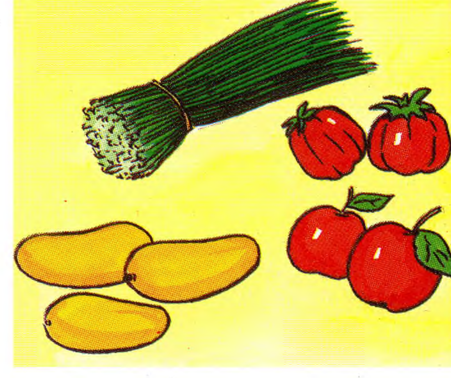
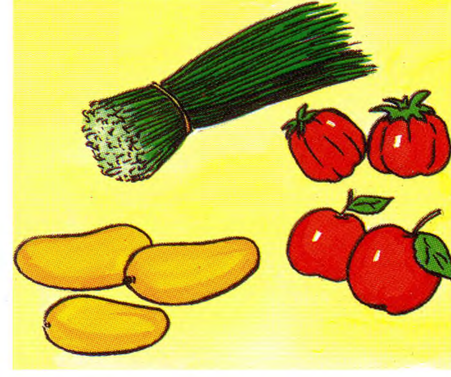
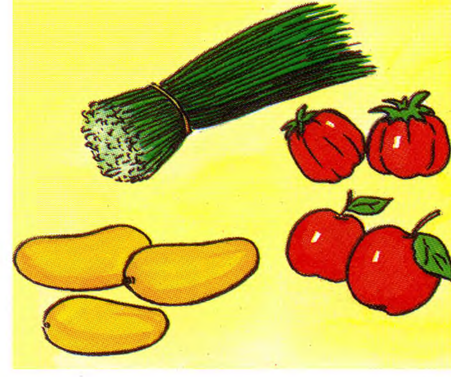
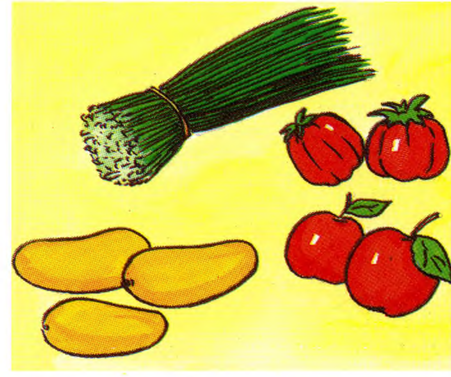
وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

په بوتل کې ماشوم ته
شیدې ورکول ولې
ضرر لري؟

د مور شیدې ماشوم
ته څه ګټه لري؟

ویټامین A په کومو
خوړو کې پیدا کیږي؟

ویټامین C په کومو
خوړو کې پیدا کیږي؟

د یو ښه تغذیه شوې
ماشوم علایم او نښې
کومې دي؟

د یو ناروغه ماشوم علایم
او نښې کومې دي؟

ولې د ښو خوړو خوړل
مونږ ته ضروري دي؟

کوم شیان زمونږ د خوړو
خوند زیاتوي؟

کله چې تاسې ماشوم ته
خواړه ورکوئ مخکې کوم
کارونه کوئ؟

ماشوم تر څو کلنۍ پورې
د مور شیدو ته اړتیا لري؟

کوم خواړه زمونږ جسم
ته وده ورکوي؟

کوم کسانو ته په خاصه
توګه ښه غذایي رژیم
ضروري دي؟

درې علتونه ووایاست
چې ولې یو ماشوم په
سوء تغذي اخته کیږي؟

د یو وړوکې ماشوم د
معدې (خېټې) اندازه
ووایاست؟

وړو ماشومانو ته باید په
ورځ کې څو ځلې خواړه
ورکړل شي؟

ویټامینونه زمونږ جسم
ته څه ګټه رسوي؟

څو میاشتني ماشوم ته
باید کلک خواړه ورکړو؟

د ماشومانو د ودې او ښه
صحت لپاره کوم ډول
خواړه ضروري دي؟

کوم خوړو ماشوم ته
انرژي ورکوي؟

سرو او زیړو میوو او شنو
پاڼو لرونکي سبو زمونږ
جسم ته څه ګټه رسوي؟